

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директором МАОУ «Школа №7» КГО
Приказ № 286 от 01.09.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст: 11-15 лет

Составитель: Темяковская О.Ю.

Камышлов, 2022 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы.....
- 1.3. Содержание программы.....
- 1.4. Планируемые результаты.....

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график.....
- 2.2. Условия реализации программы.....
- 2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы....

Список литературы.....

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее - Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2013г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020г. № 533 « о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.10.2018г. № 196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области./Методические рекомендации. – Екатеринбург: ГАНУ СО «Дворец молодежи», РМЦ, 2022;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Министерства Общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2025 года»
- Примерной программы по волейболу. Автор-составитель А.Н. Каинов. - Волгоград: Учитель, 2012.

Направленность. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа). В школе для проведения секции отведён 1 час, поэтому обучающиеся 5-9 классов занимаются одновременно.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-15 лет).

1.2. Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний.

Метапредметные

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

Личностные

- Сформировать отношение к игре в волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу.

Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов используется следующая последовательность:

1. Общее ознакомление с игровым приемом.
2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

1.3. Содержание программы

Содержание учебного материала

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы

1. Поддачи –

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;

2. Передачи:

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар:

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество занятий	В том числе	
			Теория	Практика
I.	Основы знаний.	2		
	Понятие о технике и тактике игры в волейбол. ТБ на занятиях		1	
	Правила игры в волейбол.		1	
II.	Технические и тактические приемы.	32		
	Поддачи и приём мяча		1	5
	Комбинированные упражнения		1	6
	Нападающий удар, перемещения по площадке		1	5
	Блокирование, защита		1	3
	Комбинированные упражнения		0	2
	Учебно-тренировочные игры		1	4
	Судейство игр		1	1
	Итого:	34	8	26

Календарно-тематическое планирование

№ урока	дата	Раздел, тема урока	Форма контроля	Оснащенность урока
1		Ознакомление с содержанием занятий. ПТБ на занятиях по волейболу.	Фронтальный опрос	инструкции
2		Понятие о технике и тактике игры в волейбол. Основные стойки и передвижения волейболиста.	Корректировка движений.	Волейбольные мячи
3		Техника выполнения прямой нижней подачи.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
4		Приём мяча снизу двумя руками.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
5		Групповые взаимодействия при нижнем приеме мяча.	Корректировка команд	Волейбольные мячи
6		Передача мяча сверху двумя руками.	Корректировка команд	Волейбольные мячи
7.		Отработка изученных приемов в парах.	Фиксирование результатов	Волейбольные мячи
8.		Передачи после перемещения.	Корректировка техники и тактики	Волейбольные мячи
9		Передача мяча сверху двумя руками на месте и перед собой.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
10		Отработка изученных способов передачи мяча.	Корректировка техники	Волейбольные мячи
11		Обучение нижней прямой подаче.	Корректировка техники	Волейбольные мячи
12		Верхняя передача двумя руками над собой через голову	Корректировка движений	Волейбольные мячи
13		Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
14		Контрольный тест	Фиксирование результатов	Волейбольные мячи

15		Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.	Корректировка техники и тактики бега	Волейбольные мячи
16		Подача – передача	Корректировка движений	Волейбольные мячи
17		Чередование способов перемещения игроков.	Фронтальный опрос	Волейбольные мячи
18		Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
19		Верхняя прямая подача.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
20		Прием мяча с подачи	Корректировка движений	Волейбольные мячи
21		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»).	Корректировка движений	Волейбольные мячи
22		Остановка шагом и скачком	Корректировка движений	Волейбольные мячи
23		Передачи сверху и снизу над собой	Корректировка движений	Волейбольные мячи
24		Передача мяча в колоннах через сетку со сменой за мячом.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
25		Прием мяча с подачи.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
26		Нападающий удар в облегченных условиях.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
27		Отработка изученных приемов.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
28		Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.	Контроль над правильностью исполнения	Волейбольные мячи
29		Передачи мяча на точность	Корректировка движений	Волейбольные мячи
30		Передачи мяча в сочетании с усложненными способами	Корректировка движений	Волейбольные мячи
31		Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	Корректировка движений	Волейбольные мячи
32		Учебная игра в волейбол.	Правила игры	Волейбольные мячи
33		Учебная игра в волейбол	Правила игры	Волейбольные мячи
34		Подведение итогов за год. Задание на лето.		

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате изучения программы «Волейбол» по дополнительному образованию учащиеся должны Знать:

- «Технику игры», «Тактику игры», знать правила игры, уметь подавать подачи, осуществлять приём и передачу мяча, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Демонстрировать:

- изученные элементы волейбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами волейбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Организационно-методические указания:

- педагогические задачи освоения игры; обучение двигательным действиям;
- освоение теоретических и методических знаний об игре;
- приобретение умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Продолжительность	
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество учебных дней
I четверть	01.09.2022	29.10.2022	8	42
II четверть	07.11.2022	29.12.2022	8	39
III четверть	09.01.2023	24.03.2023	10	52
IV четверть	03.04.2023	26.05.2023	8	37
Итого в учебном году			34	170

2.2. Условия реализации программы:

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Реализация программы дополнительного образования «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы: умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных, городских соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов(аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются: уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

№ п/п	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	10
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	4
8	Приём мяча	4

Список литературы:

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).
2. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2010 г.
3. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов «Юный волейболист», М – «Физкультура и спорт» 1999 г.
4. Никитин С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37
5. Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1999г.
6. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт»2002 г.
7. <http://www.sportlib.ru>.